# Sebekontrola

Sebekontrola je schopnost odložit bezprostřední potěšení a uspokojení potřeb. Lze ji definovat také jako schopnost odolávat impulzům a pudům ve prospěch dlouhodobých cílů.

Synonymem je také seberegulace, sebeovládání, nebo síla ega.

Schopnost sebekontroly je spojena s vyššími exekutivními funkcemi nacházejícími se v prefrontálním kortexu mozku. Právě tato oblast, je na rozdíl od jiných částí mozku, největší právě u lidí. Sebekontrola je tedy jedna z vlastností, která nás odlišuje od zvířat, která se chovají dle svých pudů a impulzů. Nejsou tedy schopna fungovat ve prospěch dlouhodobých cílů.

Jeden z nejznámějších experimentů na toto téma byl Stanfordský marshmallow experiment, který byl navržen psychologem Walterem Mischelem v 60. letech. V experimentu byly použity děti předškolního věku. Dítě dostalo před sebe talířek s bonbonem a výzkumník jim oznámil, že musí na chvíli odejít a pokud dítě nesní bonbon, který má před sebou, dostane po návratu výzkumníka bonbony dva. U dětí se tedy začal odehrávat vnitřní konflikt mezi uspokojením a seberegulací.

Ukázalo se, že jich v takto raném věku se lidé v míře sebekontroly velmi liší.

Čím jsme starší, tím máme sebekontrolu větší.

Studie od Angely Duckworthové a Martina Seligmana ukázala, že míra sebekontroly je pro studium důležitější než inteligence.

Sebekontrola je jako sval – můžeme ji posilovat, ale také vyčerpat. Pokud musíme využít velkou část energie na sebekontrolu při prvním úkolu, u druhého se rychleji vyčerpáme a můžeme úkol vzdát.

Sebekontrola je podmíněna z velké části geneticky, ale také rodičovským vlivem a ženy mají obecně vyšší míru sebekontroly.

ZDROJE
Albert Kšiňan , 2017, <https://psychologie.cz/umeni-seberegulace/>
Brichcín, M. (1999). Vůle a sebekontrola: teorie, metody, experimenty. Praha: Karolinum